LABORATOIRE
« COMMUNICATION ET POLITIQUE »

CENTRE NATIONAL
DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Marianne Doury

« Alimentation et santé dans la presse “bio” : systèmes de référence et effets de genre », *Soma (Revue d’anthropologie médicale)*, 1998, pp. 48-54.

L’alimentation, la santé et le linguiste… telles sont les trois composantes essentielles des réflexions présentées ici. Le rapport entre alimentation et santé constitue un objet d’étude, classiquement, pour des nutritionnistes, diététiciens (et sans doute pour d’autres professions médicales : gastro-entérologues, par exemple), et, peut-être un peu moins classiquement, pour des anthropologues ; mais qu’est-ce qu’un linguiste, dont la matière première est non pas des comportements alimentaires ou des processus physiologiques mais des mots, peut avoir à dire sur le sujet ? Cet article constitue une des multiples réponses possibles à cette question — multiples, car les approches en linguistique sont diverses, et les corpus disponibles pour aborder le rapport entre alimentation et santé sont variés. Je chercherai ici, à partir d’articles sur l’alimentation tirés de la presse “bio” (cf. liste du corpus en annexe), à mettre en évidence un certain nombre de procédés discursifs qui semblent révélateurs d’un processus de médicalisation de la nourriture.

Avant d’entreprendre l’analyse, deux remarques préalables s’imposent :
— le contenu scientifique (en particulier, les allégations biochimiques ou médicales) des articles étudiés ne fera l’objet d’aucune évaluation ; c’est la forme langagière qui leur est donnée qui constituera un objet d’étude.
— montrer qu’un énoncé participe à une stratégie discursive globale n’implique ni sa fausseté, ni un quelconque machiavélisme de celui qui l’a produit. Les procédés mis en oeuvre peuvent fort bien être mobilisés de façon inconsciente ou semi-consciente par les locuteurs ; il n’en reste pas moins que leur récurrence produit des effets de sens qui témoignent d’une conception spécifique du rapport entre alimentation et santé.

1. LE CORPUS

Le corpus analysé est tiré d’une vingtaine de magazines gratuits disponibles dans les “magasins de santé” ou “boutiques diététiques” à Paris. Les titres les plus courants sont *Biocontact, En équilibre, Top Nature — Beauté, bien être, alimentation bio, La Nature nous aime,* mais surtout, *Diet Infos, Le Gratuit de l’alimentation saine et des médecines naturelles* — gratuit de loin le mieux distribué dans les commerces de ce type.
A l’intérieur de ces magazines, divers textes traitent de l’alimentation. Ont été largement éliminés :
— les textes strictement publicitaires, qui impliquent des procédés de sémiologie visuelle spécifiques ;

— les textes portant sur des aliments présentés sous une forme radicalement transformée (gélules, ampoules...), trop atypiques par rapport à une conception “classique” de l’alimentation.
Ont été retenus principalement des articles consacrés à un aliment peu transformé (le pain, le thé, le miel, certains fruits, certains légumes), susceptible d’apparaître dans l’alimentation quotidienne de beaucoup de Français. On trouvera encore quelques textes plus marginaux (sur le Kwas, sur le Green Kamut...), dans la mesure où ils permettent d’illustrer de façon particulièrement spectaculaire certains phénomènes discursifs observés dans le reste du corpus.

Ces articles, dans leur ensemble, sont construits sur la forme de l’argument pragmatique, qui fait dépendre la vérité d’une proposition ou la pertinence d’une ligne d’action de l’évaluation de ses effets, bénéfiques ou néfastes. Dans le cas qui nous intéresse, l’argument prend la forme globale : “mangez du X, c’est bon pour Y”.
Le fait que ces textes soient des articles intégrés dans les magazines mentionnés précédemment est responsable de certaines de leurs caractéristiques :
— Même lorsqu’il ne s’agit pas de publicités à proprement parler, le souci commercial n’est jamais très éloigné (ce qui, bien sûr, est sans doute une nécessité pour des magazines gratuits). Au minimum, les articles vantent la consommation de produits “bio” en général — c’est-à-dire de produits qui sont en vente dans les lieux où le magazine est mis à disposition. Par ailleurs, la mise en page associe des articles proprement informatifs à des publicités présentant un produit conseillé dans l’article. Enfin, faire la différence entre article informatif et publi-reportage peut être délicat, tant cette dernière mention se fait parfois discrète.
— Ces articles s’adressent à une clientèle relativement identifiable. En effet, les clients des “magasins de santé” ou “boutiques diététiques” sont a priori sensibilisés au lien établi entre alimentation et santé ; la démarche d’achat dans ces commerces relève déjà d’un certain militantisme, associé ou non à un savoir préalable sur les mécanismes impliqués. En tout cas, il ne s’agit aucunement de naïfs, et cela se reflète fortement dans les textes étudiés, qui construisent l’image d’un destinataire responsable et compétent.

2. COMPLEXITÉ DES SYSTÈMES DE RÉFÉRENCE

2.1. Discours de vulgarisation

Une première observation frappante à la lecture de ces articles est leur fort degré de technicité.
Cette technicité apparaît au niveau du vocabulaire : de nombreux termes sont empruntés principalement au lexique de la biochimie (enzyme, glycémie, bilirubine, diastase, tryptophane…) ou, plus rarement, de la médecine (dépuratif, cancérose, maladie dégénérative) ou de la botanique (légumineuse, polygonacée) ; certains de ces termes ne se trouvent même pas dans un dictionnaire de langue (le *Petit Robert* , par exemple).
La situation de communication dans laquelle s’insèrent les articles étudiés est telle qu’on peut s’attendre à ce que se mette en place un discours de vulgarisation, établissant un pont entre les lecteurs des revues d’une part, et les lieux où s’élabore le discours scientifique source d’autre part. Et on observe en effet de nombreux procédés discursifs fréquemment associés au discours de vulgarisation :

— **reformulations définitionnelles** assurant le passage du terme technique au terme ou à la définition “ordinaire”, en allant :

• du terme technique au terme ordinaire :

“d’autant que **les diastases (sortes d’enzymes)** présentes dans l’enveloppe du grain, qui interviennent efficacement dans la digestion **des glucides (dégradation naturelle des sucres),** aidant ainsi le foie à faire son travail, disparaissent dans l’opération.” (“Le vrai pain bio”, *Diet Infos* 74)

“C’est un aliment énergétique produisant dans l’organisme un apport de sucres lents et maintenant le **taux de glycémie — sucre contenu dans l’organisme** — constant.” (“Le vrai pain bio”, *Diet Infos* 74)

• ou, plus rarement, du terme ordinaire au terme technique :

Ses effets bénéfiques dans le **syndrome pré-menstruel (SPM)** sont également reconnus par de nombreux thérapeutes de même qu'aux niveaux cardio-vasculaire et cutané." ("L'huile vivante", *Diet Infos* 62)

— **mise à distance des métaphores ou approximations "profanes"** : souvent, ce type de reformulation s'accompagne de divers procédés de mise à distance, par lesquels l'auteur des articles, en position de vulgarisateur, choisit son camp, et décide le plus souvent de marquer sa proximité avec le terme technique, désignant sa reformulation "ordinaire" comme étrangère, fautive :

"Les fibres "piègent" les toxiques naturellement sécrétés par l'organisme, notamment les bilirubines provenant du foie, et les empêchent de passer dans la circulation sanguine." ("Le vrai pain bio", *Diet Infos* 74)

Dans cet énoncé, l'utilisation des guillemets autour de "piègent" marque bien ce terme comme métaphorique et, sinon erroné, du moins approximatif, alors qu'un terme technique comme "bilirubines" est repris tel quel, comme faisant partie du lexique de l'auteur. De tels procédés sont si courants dans le discours de vulgarisation qu'on tend à ne plus les considérer comme le résultat d'un choix, d'une stratégie de positionnement de la part du vulgarisateur. Pour mettre en évidence cette dimension, il suffit de rétablir la symétrique, et de rappeler que le choix inverse, mettant à distance le terme technique, était également possible :

Les fibres piègent les toxiques naturellement sécrétés par l'organisme, notamment les "bilirubines" provenant du foie, et les empêchent de passer dans la circulation sanguine.

C'est alors le terme technique qui aurait été marqué comme incongru, étranger au lexique du vulgarisateur comme à celui du lecteur.

— **récurrence de la figure rhétorique de subjection**, où un locuteur "mime" une forme de dialogue fictif, afin de présenter son discours comme une réponse à une question légitime :

"A l'intérieur d'un pain, que trouve-t-on ? Le Guide des additifs et des polluants alimentaires consacre quelques pages de cet énorme volume (...) au pain et à la farine panifiable." ("Le vrai pain bio", *Diet Infos* 74)

"Qu'est-ce que le Kwas ?
C'est une boisson fort usitée en Russie (…)" (Notice d'information)

— références explicites aux lieux où s'élabore le savoir spécialisé, sous forme d'**appel à l'expertise** ou **argument d'autorité** :
L'autorité invoquée peut être collective, et désignée par la référence à un corps de métier (les chercheurs, les nutritionnistes, les scientifiques) :

De nombreux chercheurs et thérapeutes attribuent à l'altération du transit intestinal due à l'alimentation moderne dépourvue de fibres la responsabilité de la plupart des cancéroses ; **des statistiques établies au Japon** viennent étayer cette hypothèse. ("Le vrai pain bio", *Diet Infos* 74)

Elle peut être un individu particulier :

La teneur en son des graines assure la régulation du transit intestinal. "Manger des céréales, c'est consommer des fibres végétales. Elles restent dans le tube digestif, ne peuvent être digérées et ne sont pas absorbées par le tube digestif. Les fibres végétales favorisent le transit intestinal." **(Pr Joyeux).**" ("Les petites graines qui montent, qui montent", *Équilibre et santé*, mars 1996)

"Il ne nous reste plus qu'à faire confiance aux indications de température du préchauffage figurant éventuellement sur l'étiquette des huiles de diététique, et notifiant quelque fois la conformité du produit aux préceptes du **Dr Kousmine** (qui fut la première à attirer l'attention du public sur le danger des huiles chauffées)." (...) "Les huiles acceptées par **le Dr Kousmine**" ("L'huile vivante", *Diet Infos* 62)

Deux rapports médicaux du **Dr. Klaus Wilde** sur le Kwas (...) nous confirment les vertus de cette boisson naturelle" ("Moût de pain ou Kwas", tract informatif mis à disposition en magasin de santé)

Quoi qu'il en soit, l'invocation d'une autorité n'est pratiquement jamais suffisamment référencée pour préserver la possibilité d'un accès direct à la source par des lecteurs éventuellement intéressés. Les individus mentionnés n'étant pas explicitement rattachés à un organisme de recherche, leur mention semble valoir plus par le titre qui leur est associé

(docteur, professeur) que par leur compétence scientifique (qui peut être réelle, mais dont les discours ne donnent aucun indice, sinon leur statut).
Par ailleurs, ces appels à l'expertise sont aussi liés au fait que l'auteur des articles ne bénéficie lui-même d'aucune légitimité scientifique. Souvent anonyme (la plupart des articles retenus ne sont pas signés), son statut de rédacteur ne lui permet pas de se porter garant du contenu technique qu'il propose au lecteur, et le renvoi à des autorités extérieures fonctionne comme caution scientifique légitimante.

2.2. Référence à la tradition

Pourtant, dans un univers "bio", la science (parfois associée aux dérives du monde moderne) ne peut constituer l'unique système de référence. Les références à l'univers scientifique ou médical fonctionnent en parallèle avec un autre univers de référence, qui invoque la tradition comme caution légitimante. L'appel à la tradition présente la pérennité d'une pratique ou d'une croyance comme argument en faveur de sa validité :

[Sur les graines germées] "Le soja germé, en Chine et Indochine, les pois et haricots germés, en Inde, font partie de l'alimentation traditionnelle **depuis la nuit des temps**. Ils sont toujours considérés comme d'excellents reconstituants et permettent, notamment en hiver, de disposer de légumes frais." ("Les graines germées", *Diet Infos* 78)

[Sur l'huile d'olive vierge] "La médecine **y a toujours eu recours** en cas d'insuffisance hépatique et de constipation". ("L'huile vivante", *Diet Infos* 62)

[Sur les laits végétaux] "Ces boissons sont utilisées **depuis les temps les plus reculés**, en remplacement des laits animaux." (...) "Sous forme de lait, décoction ou bouillie, l'avoine, le riz, l'épeautre, le maïs, le sarrasin, le blé, ont nourri **des générations** d'enfants et de nourrissons". ("Les laits végétaux", *Diet Infos* 72)

L'appel à la tradition fonctionne, en partie, sur un argument du nombre : si une pratique a perduré au travers des siècles, à travers de multiples mises à l'épreuve par des individus fort différentes dans les circonstances les plus diverses, c'est sans doute un signe de son efficacité. Mais il implique aussi une valorisation systématique des pratiques du passé :

"**Autrefois**, on faisait donc fermenter la pâte du pain, car cet acide phytique est nocif." ("Le vrai pain bio", *Diet Infos* 74)

associée à une dévalorisation du monde moderne,

"L'altération du transit intestinal due à **l'alimentation moderne** dépourvue de fibres" ("Le vrai pain bio", *Diet Infos* 74)

qui n'est pas sans rappeler le mythe de l'Âge d'or.

Le présent n'est valorisé que lorsqu'il renoue avec la tradition :

"Depuis que l'homme cultive la terre, le pain est devenu le symbole de la nourriture. Aujourd'hui, il s'est transformé en un produit industriel caoutchouteux. D'où **le grand retour du pain complet**, sans rapport avec le bio." ("Le vrai pain bio", *Diet Infos* 74)

"Elles ont permis à l'humanité de grandir, pourtant nous les avions reléguées au rang d'aliment pour le bétail. Aujourd'hui, **nous redécouvrons** l'étonnante force vitale concentrée dans les graines". ("Les petites graines qui montent, qui montent", *Équilibre et santé*, mars 1996)

2.3. Opposition nature / artifice

Cette valorisation du passé, associée à une dévalorisation du présent, fonctionne en parallèle avec une opposition qui traverse l'ensemble des articles analysés : la dichotomie nature / artifice. Tout ce qui reçoit les qualificatifs de "naturel", "bio", "vrai", "vivant" reçoit des évaluations positives (à tel point que la seule mention du caractère naturel d'un produit comporte des connotations positives). A l'opposé, les produits industriels, manufacturés ou "classiques" font l'objet de jugements négatifs :

"Le grain de blé, **naturel**, **non trafiqué** génétiquement, est une mine de nutriments précieux" / "cette richesse **naturelle**" / "Le fait qu'il [l'acide phytique] disparaisse au cours des transformations chimiques de la pâte qui lève, milite donc en faveur du pain au levain. **Mais au vrai levain. Pas un levain tout fait**, obtenu au départ avec de la levure." / "la seule présence de **levure chimique** dans le local (...) suffit à entraver les effets de la **fermentation naturelle** de la pâte." / "les boulangers **classiques**" *vs* "les boulangers **bio**" ("Le vrai pain bio", *Diet Infos* 74)

"**Traitées** aux acides, aux phosphates, à la soude, chauffées à 240°, les huiles "**industrielles**" **augmentent le "mauvais"** cholestérol et **diminuent le "bon"."** / "Aux antipodes des **procédés barbares** utilisés dans la fabrication **industrielle** des huiles, la première pression à froid des oléagineux respecte les vitamines et les acides gras poly-insaturés, et permet d'obtenir des huiles non seulement **vivantes**, mais **non traitées chimiquement**." ("L'huile vivante", *Diet Infos* 62)

"Faut-il abandonner totalement le lait (...) ? (...) S'agissant du **lait du commerce classique**, la réponse semble bien devoir être positive. (...) Par contre, il nous faut revenir sur les qualités qui sont celles d'un **véritable lait naturel**, c'est-à-dire ***biologique***. " ("Les laits végétaux", *Diet Infos* 72)

Le caractère hétérogène du système de référence mis en place dans les articles étudiés explique le balancement incessant que l'on ressent à leur lecture, entre un pôle technique, mobilisant un lexique scientifique ésotérique (et impliquant, d'une certaine façon, une reconnaissance des bénéfices de la modernité), et un pôle valorisant la tradition, la nature, le plaisir des sens et l'attention au corps. Ce second pôle voit se développer des séquences qui tranchent fortement sur les séquences de vulgarisation précédemment mentionnées, puisqu'elles peuvent prendre la forme de :

— recettes de cuisines :

"Crue, assaisonnée d'un peu de jus de citron et d'huile d'olive de première pression à froid, la choucroute est une excellente crudité d'hiver pouvant être agrémentée par des olives, des carottes râpées et des salades vertes riches en chlorophylle.
On peut également la servir en plat chaud ; les recettes ne manquent pas pour cuisiner la choucroute avec une avalanche de charcuteries. La choucroute cuisinée à la mode végétarienne se cuit à l'étouffée sur un lit d'oignons coupés fins, parsemée de baies de genièvre, garnie de pommes de terre en robe des champs, de tofus fumés et de tofinelles, c'est un mets très savoureux qui réconcilie avec la gastronomie."
("Choucroute et autres légumes lactofermentés", *La Vie Claire* 16)

Même si certains éléments des recettes font la place à des considérations plus techniques (la salade verte est introduite dans la recette non pour son goût, mais parce qu'elle est "riche en chlorophylle"), les séquences de recette privilégient les considérations gustatives et gastronomiques.

— séquences quasi-poétiques :

[Introduction d'un article sur les produits naturels à consommer en juillet] "La nature en juillet, c'est la profusion. La chaleur, les couleurs, les odeurs croissent jusqu'aux limites du plein été. La faune et la flore vibrent à l'unisson de votre quête de plénitude. Au-delà d'un subtil point d'équilibre, votre corps sent poindre des désordres énergétiques qui appellent le repos, le rafraîchissement du corps et de l'esprit." ("La nature en juillet", *Top Nature* 10)

Ce balancement entre un pôle vulgarisant et un pôle quasi-hédoniste peut exister à l'intérieur d'un même article (le plus souvent, les séquences vulgarisatrices, à référence scientifique, viennent en premier lieu, les considérations gastronomiques sur le plaisir de la bouche constituant des conclusions). Plus généralement, les revues elles-mêmes choisissent de privilégier une tendance sur une autre : les articles consacrés à l'alimentation ont globalement un ton plus technique dans *Diet Infos* que dans *Top Nature*, par exemple.

3. UN EFFET DE GENRE : LA NOTICE DE MÉDICAMENT

Parallèlement à cette complexité réelle des systèmes de valeurs (tiraillés entre théorie et plaisir immédiat, science et instinct, ascétisme diététique et hédonisme gustatif), les articles constituant le corpus révèlent, d'un point de vue structurel, d'étonnantes similitudes avec les composantes habituelles des notices de médicaments : composition (ou formule), propriétés, indications, contre-indications et effets indésirables, posologie, mode d'administration.
Notons que le traitement des composantes "propriétés" et "indications" de ces articles pose des problèmes d'ordre juridique. En effet, si la législation autorise les "allégations-fonctionnelles" ("Le produit X contient du calcium impliqué dans la formation osseuse"), elle interdit les "allégations santé" ("Le produit X contient du calcium qui

prévient les risques d'ostéoporose")[1]. Cette opposition entre "allégations fonctionnelles" et "allégations santé" fait l'objet d'interprétations floues, mais semble favoriser le développement de la mention des propriétés, et entraver la mention des indications. Ces contraintes juridiques sont peut-être à l'origine de formulations particulièrement floues quant aux effets présumés de certains aliments, comme « *la mûre agit favorablement sur le sang* ».

3.1. Composition et propriétés

Les articles commencent généralement par la décomposition des aliments en divers éléments. L'énumération des différentes composantes est rarement neutre, et fait l'objet, au minimum, d'évaluations positives générales, faisant appel aux termes d'"harmonie" ou d'"équilibre" :

"Les protéines de soja sont particulièrement intéressantes pour la santé : elles contiennent en effet les huit acides aminés essentiels **en proportion harmonieuse**." ("Les laits végétaux", *Diet Infos* 72)

"L'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique, **dans un rapport harmonieux** de 5/1 à 7/1, (...) et que l'on trouve respectivement dans les huiles de tournesol et de noix)." ("L'huile vivante", *Diet Infos* 62)

"Millet. Sa richesse en phosphore en fait la céréale de l'effort intellectuel, **l'équilibre de sa composition** minérale (magnésium, manganèse, fer, silice et fluor...) celle des enfants en pleine croissance." ("Les petites graines qui montent, qui montent", *Équilibre et santé*, mars 1996)

Parfois, la mention de la composition d'un aliment est directement calquée sur les notices de produits pharmaceutiques :

[Sur le Kwas] "Analyse moyenne

Cuivre	0,02 mg/L	Chlorure	1037 mg/L		
Fer	2,3 "	Sulfate	96	"	
Manganèse	0,76 "	Acide Silique	6,3	"	
Zinc	1,68 "	Gros sel	0,15	" [etc.]	

("Moût de pain ou Kwas", tract informatif mis à disposition en magasin de santé)

Mais cette présentation est tout à fait marginale ; elle n'apparaît dans le corpus ici étudié qu'une seule fois, et en relation avec un produit (le Kwas) qui s'éloigne fort des aliments ordinaires pour se rapprocher davantage d'une préparation pharmaceutique.

Le plus souvent, composition et propriétés sont associées :

"Le haricot vert. Draineur et reconstituant, le haricot vert vous fait éliminer en stimulant vos reins et, dans le même temps, vous apporte des réserves [PROPRIÉTÉS] par l'intermédiaire de ses sels minéraux, de sa chlorophylle et de ses vitamines [COMPOSITION]." ("La nature en juillet", *Top Nature* 10)

"L'intérêt de l'ananas vient surtout de la teneur en broméline ou bromélase [COMPOSITION]. Cette enzyme protéolytique est capable de digérer mille fois son poids de protéines. C'est à ce ferment qui se compare par ses effets à la papaïne et à la pepsine que l'ananas doit non seulement la facilité avec laquelle il se digère, mais aussi son action stimulante sur la digestion des protéines [PROPRIÉTÉS]." ("Invitez l'ananas à votre table", *La Vie Claire* 16)

[Sur la choucroute et les légumes lacto-fermentés] "L'acide lactique sous sa forme L+ [COMPOSITION] est intéressante à plus d'un titre :
. il n'entraîne pas de déséquilibre de l'acidité gastrique
. il s'oppose aux troubles gastro-intestinaux provoqués par des bactéries pathogènes
. il favorise l'assimilation du calcium, du fer et du phosphore
. il stimule la sécrétion du liquide gastrique
. il exerce une protection de l'organisme contre les troubles intestinaux
. il améliore la digestion des lipides. [PROPRIÉTÉS]
On voit donc l'intérêt de consommer régulièrement des produits lactofermentés dont il existe une grande variété." ("Choucroute et autres légumes lactofermentés", *La Vie Claire* 16)

3.2. Indication

[Sur les groseilles] La groseille à maquereau est particulièrement conseillée en cas d'insuffisance hépatique car elle décongestionne le foie et combat la constipation. ("Barbouillage et vitamines", *Top Nature* 10)

[1] Cf. *Eurêka* n°29, mars 1998, dossier sur les "Nouveaux aliments".

[Sur les myrtilles] A consommer intensivement, dès le matin et plusieurs fois par jour, en cas de diarrhées rebelles, d'infections intestinales ou urinaires." ("Barbouillage et vitamines", *Top Nature* 10)

[Sur les huiles] "Huile vierge de tournesol. (...) Plus qu'un aliment, Catherine Kousmine la tenait pour un véritable médicament capable, par voie buccale et instillation de rétablir l'imperméabilité intestinale, indispensable et préalable à tout traitement des maladies dégénératives, des plus bénignes aux plus graves, qui prolifèrent actuellement." ("L'huile vivante", *Diet Infos* 62)

3.3. Posologie, mode d'emploi

Assez fréquemment, ce sont les recettes et modes de préparation des aliments qui prennent la place, dans ces articles, des rubriques "posologie et mode d'emploi" des notices de médicament. Pourtant, même dans leur expression la plus informelle, certains termes peuvent renvoyer immédiatement à un contexte médical. C'est le cas, notamment, des expressions "à jeun" ou "à chaque repas", qui renvoient aux prescriptions médicales, dans les énoncés suivants :

[Sur la mûre] "Elle est idéale pour les enfants qui présentent une tendance à la constipation, à condition de la consommer nature et, **de préférence, à jeun** ". ("Barbouillage et vitamines", *Top Nature* 10)

[Sur le Kwas] "De manière générale, il est conseillé de prendre un verre de Kwas **à chaque repas**, de préférence à la température ambiante, et à petites gorgées." ("Moût de pain ou Kwas", tract informatif mis à disposition en magasin de santé)

[Sur les myrtilles] "Pensez à faire sécher des myrtilles au soleil afin de préparer des décoctions de baies sèches, à raison de 100 g pour 1 litre d'eau. La boisson idéale pour resserrer le transit et protéger les parois des vaisseaux. **A utiliser par voie externe, en badigeons**, en cas d'eczéma." ("Barbouillage et vitamines", *Top Nature* 10)

3.4. Contre-indications et effets indésirables

[Sur le poivron] "Cru, il apporte également une grande quantité de fibres quelquefois un peu difficiles à digérer pour les estomacs sensibles." ("La nature en juillet", *Top Nature* 10)

[Sur l'avoine] "Reconstituante et reminéralisante, mais "excitante", elle surcharge l'organisme si on en abuse." ("Les petites graines qui montent, qui montent", *Équilibre et santé*, mars 1996)

[Sur le Kwas] "Les personnes âgées connaissent parfois, du fait des acides et du phosphore présents dans le Kwas, des insomnies ou un excès d'acidité." ("Moût de pain ou Kwas", tract informatif mis à disposition en magasin de santé)

Le plus souvent, différentes composantes sont associées dans un même segment discursif. En particulier, composition et propriétés sont généralement liées :

"Les mûres. Point fort : la cellulose. Mais, également, vitamine A et vitamine C [COMPOSITION]. Son action laxative [PROPRIÉTÉ] s'exerçant en douceur, elle est idéale pour les enfants qui présentent une tendance à la constipation [INDICATIONS], à condition de la consommer nature et, de préférence, à jeun [MODE D'ADMINISTRATION]. Dépurative et astringente, la mûre agit favorablement sur le sang [PROPRIÉTÉ]. Ses feuilles peuvent être utilisées dans la préparation d'une boisson (50 g par litre d'eau) [MODE D'EMPLOI] très utile en cas d'angine, de maux de gorge et d'affection pulmonaire légère [INDICATIONS]. ("Barbouillage et vitamines", *Top Nature* 10)

[Sur le chou rouge] : "Mélangé à du chou vert, des pommes et du céleri-rave tous aussi crus les uns que les autres [MODE D'EMPLOI], le chou rouge vous apportera une réserve inégalable de vitamines dont la précieuse vitamine C spécialement de saison, de substances soufrées, de calcium, de magnésium et de fibres [COMPOSITION] : une assurance anti-grippe naturelle" [INDICATIONS]. ("La nature en novembre", *Top Nature* 18)

CONCLUSION

Au terme de cette analyse, il apparaît que la forme que prennent les articles sur l'alimentation dans la presse bio reflètent fortement l'engouement actuel de plus en plus évident pour les "alicaments" ou "neutraceutiques", produits alimentaires auxquels un effet positif sur la santé est attribué. En cela, ces articles renouent avec des pratiques traditionnelles associant des vertus spécifiques à certains aliments ; mais l'"habillage" de

ces pratiques devient proprement médical, et l'effet de genre "notice de médicament" illustre spectaculairement cette tendance.
Il est pourtant assez difficile de repérer ce qui, dans ces articles, illustre une tendance originale, et ce qui reproduit une conception ancienne du rapport entre alimentation et santé, qu'illustrent les propos reproduits ci-dessous, tenus par une cliente à l'intention de sa marchande de presse :

Cliente : J'ai pensé à vous c'matin au marché. J'ai ach'té d'la courge, j'leur ai d'mandé *[...]* c'que j'pouvais lui ach'ter quoi par rapport au… au cholestérol. Alors j'y avais déjà entendu dire, et i m'a dit, i m'a dit vous savez pas c'qui faut faire ? Moi je, j'en fabrique, du cholestérol, cholestérol euh… glycémie quoi ; alors euh… *[...]* je lui ai acheté de l'huile d'olive vierge. C'est lui qui la fait, voyez, et il donnait toutes les propriétés quoi de… de l'huile d'olive, et il existe du beurre à l'huile d'olive donc du beurre végétal. Alors euh… *[...]* i m'a dit les… les… les racines de poireaux, vous les faites tremper dans du vin blanc pendant un mois, et après vous en buvez un… un p'tit verre ; i m'a donné les, les… la différence de c'qu'il avait et une fois qu'il avait fait sa cure ; alors i m'dit moi maint'nant j'vais jamais chez les docteurs je fais que ça ; et c'est à l'ancienne, quoi, et ça j'y avais déjà entendu dire ; par exemple les pépins d'raisin, c'est très bon pour les hommes, c'est pour la prostate — les pépins d'raisin, les pépins de courge ! Alors euh… comme j'en ai pris, j'vais les faire rôtir, mais seul'ment y aura la peau, hein ! J'vous en apport'rai. Moi quand j'étais gosse, j'vous dis, c'est… c'est un TRÈS bon vermifuge.

On retrouve dans ce discours certains éléments repérés dans les articles de presse bio : indications ("c'est très bon pour les hommes, c'est pour la prostate"), mode d'emploi ("les racines de poireaux, vous les faites tremper dans du vin blanc"). Mais ici, la mention des réseaux par lesquels circule l'information (le commerçant du marché, les "on-dit") prend le pas sur les références à l'univers scientifique (de façon assez caractéristique, c'est la section "composition" qui disparaît le plus systématiquement). Le traitement du rapport entre "alimentation et santé" dans des discours quotidiens et dans d'autres types de textes mériterait sans doute une étude comparée plus systématique.

Annexe :

"Le vrai pain bio", *Diet Infos* n°74, sept. 97 (rubrique "alimentation")
"Les petites graines qui montent, qui montent", *Equilibre et santé*, mars 1996 (Supplément *Médecine douce* et *Médecine naturelle*) (rubrique "table")
"L'huile vivante", *Diet Infos* n°62, juillet / août 1996 (rubrique "alimentation")
"Le green kamut biologique", *Biocontact* n°53, mai 1996 (rubrique "publi-messages")
"Moût de pain ou Kwas", Tract
"La nature en juillet", *Top Nature*, juillet / août 1996, n°10 (rubrique "basic")
"Invitez l'ananas à votre table", *La vie Claire* n°16, novembre / décembre 1995
"Choucroute et autres légumes lactofermentés", *La vie Claire* n°16, novembre / décembre 1995 (rubrique "alimentation")
"L'heure du thé", *En équilibre*, automne 1997.
"La nature, en novembre", *Top Nature* n°18, novembre/décembre 1997. (rubrique "vitamines")
"Le riz, citoyen du monde", *Top Nature* n°18, novembre/décembre 1997. (rubrique "basic")
"De la courge pour la prostate ?", *La Nature nous aime*, recueilli en février 1998.
"Les laits végétaux", *Diet Infos* n°72, juin 1997.(rubrique "alimentation")
"Pâtes en tous genres", *Diet Infos* n°75, octobre 1997. (rubrique "alimentation")
"Le thé vert", *Diet Infos* n°76, novembre 1997.
"Miel. Le choisir pour son goût et ses vertus", *Diet Infos* n°77, décembre 1997. (rubrique "nutrition")
"Les thés rouges ou rooibos", *Diet Infos* n°77, décembre 1997.
"Les graines germées", *Diet Infos* n°78, janvier 1998. (rubrique "alimentation")
"Les thés noirs ou Darjeeling", *Diet Infos* n°78, janvier 1998.
"Le radis noir et le foie", *Diet Infos* n°79, février 1998. (rubrique "thérapie naturelle")